

# Un atteggiamento buddhista

Ajahn Kalyano

[Versione originale](#)

Traduzione di Maria Huf Barzoi

Ho pensato di offrire qualche riflessione su quell'atteggiamento sapiente che è l'approccio buddhista alla vita.

Il migliore esempio che mi sia mai capitato stava aspettandomi attaccato a un albero in un monastero in Thailandia. La scritta recitava: "Fai del tuo meglio nel momento presente e poi accetta che accada qualunque cosa debba accadere".

Questa frase sintetizza molto bene l'insegnamento del Buddha: l'invito è di impegnarsi al massimo, il che vuol dire vivere e cercare la felicità propria e degli altri sapientemente, accettando allo stesso tempo ciò che accade. È un fatto che non abbiamo alcun potere decisionale riguardo alle vicissitudini della vita, che il mondo è più grande di noi. Ci sono molte cose che sfuggono al nostro controllo, per cui non ci resta che fare del nostro meglio. Questa buona intenzione porterà a risultati positivi per la mente e per il cuore.

Spesso la combinazione di queste due cose – mettercela tutta e accettare ciò che accade – si sviluppa con la pratica meditativa. Ci si può arrivare facendo del proprio meglio per tenere la mente sull'oggetto di meditazione, per esempio seguendo il respiro. Quando la mente divaga, pazientemente la riportiamo lì. Per riuscirci dobbiamo non solo saper fare uno sforzo ma anche accettare ciò che accade, in modo da non aumentare la sofferenza creata dalle divagazioni mentali. Se la mente si allontana, non ci colpevolizziamo per questo. Ricominciamo pazientemente. In effetti, la pazienza è il fattore chiave in tale situazione. È la pazienza a congiungere le due componenti dell'atteggiamento sapiente in questione.

Se noi pazientemente facciamo del nostro meglio, sarà proprio la pazienza a tenere la mente nel momento presente. Se non abbiamo fretta riusciremo a rimanere nel presente.

In questo modo si acuirà la nostra consapevolezza e proveremo un senso di gentilezza, in grado di accogliere qualsiasi risvolto venga a prodursi.

Una mente inesperta tende però a bloccarsi. Ce la mettiamo tutta, ma le cose vanno di traverso, non otteniamo i risultati sperati, ci sentiamo frustrati, esasperati, e poi, forse, infine accettiamo l'accaduto. Magari ci mettiamo a meditare al termine della giornata e riusciamo a raggiungere un certo grado di accettazione di quello che è successo: non abbiamo avuto ciò che desideravamo, le cose non sono andate per il verso giusto. Ma se meditiamo in modo sapiente, possiamo via via lasciar cadere le nostre aspettative in una resa continua, pur mantenendo l'impegno di uno sforzo costante.

I vari modi di insegnare al giorno d'oggi possono creare parecchia confusione, con alcuni insegnanti che enfatizzano l'importanza dello sforzo e altri che non lo ritengono necessario o lo considerano addirittura controproducente, dato che la mente è già pura. L'impostazione di questa seconda categoria di insegnanti è dovuta agli sforzi maldestri che osservano nei loro studenti. Non è che lo sforzo non sia necessario, anzi, è indispensabile, ma per raggiungere risultati positivi ci vuole uno sforzo qualificato.

Esistono nella mente degli spazi dove è più piacevole dimorare rispetto a quelli in cui ci troviamo ora, e vale la pena andarci. Possiamo riuscirci grazie a due atteggiamenti complementari: facendo uno sforzo e, allo stesso tempo, lasciando andare. I due non si scontrano e non si escludono a vicenda – purché siamo pazienti. Se pratichiamo con pazienza, lo sforzo non disturberà la mente.

Complessivamente è questo, secondo me, l'atteggiamento buddhista nei confronti della vita. È dotato di grande leggerezza. Ce lo illustra bene un paese buddhista come la Thailandia, dove sono tante le persone impegnate in attività meritorie, ma in un'atmosfera di grandissima leggerezza. La bontà non si ammanta di un senso di pesantezza e sacrificio. È assai leggera, è un approccio leggero alla vita. Non cerca di mantenere il controllo.

In una cultura buddhista è generalmente condivisa l'idea, peraltro comprovata, che esistano piaceri superiori a quelli dei sensi. Non guardiamo alla moltitudine di cose mondane cercandovi il massimo dei piaceri che la vita possa offrire. Le cose mondane possono servirci entro certi limiti, ma non ci cerchiamo un appagamento. Facciamo la nostra parte per cavarcela e per aiutare gli altri a cavarsela. Ma il nostro supremo diletto sta altrove: è

quello della vita spirituale che crea un insieme diverso di priorità. Quello sforzo sapiente a fare del nostro meglio non è diretto ad accumulare più danaro possibile o a correre da una festa all'altra, bensì a coltivare un genere di felicità più proficua, una felicità davvero duratura.

#### **Condizioni d'uso**

Saddha autorizza a ripubblicare il proprio materiale e a distribuirlo attraverso qualunque mezzo, purché:

- 1) questo venga offerto gratuitamente;
- 2) sia indicata chiaramente la fonte (sia della traduzione che dell'originale);
- 3) sia incluso per intero questo testo di autorizzazione.

Altrimenti tutti i diritti sono riservati.